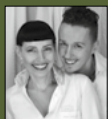


# roślinna kuchnia fusion

tekst: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Wielki finał sezonu pomidorowego przypada właśnie na październik. Warto wykorzystać ten czas, by cieszyć się bogactwem dań z dodatkiem tych przepysznych warzyw nie tylko w wersji włoskiej



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)

dnosimy wrażenie, że cykliczność pojawiania się różnych produktów, które oferuje natura, zawsze inspirowała nas do powrotu do tych samych tematów. Gdy kończy się lato, człowiek po prostu zachwyca się smakami, które stworzyło słońce. Może jest to mało zaskakujące, ale jakże pyszne i piękne, że o różnych porach roku jest czas na coś innego, za czym się tęskni. Musicie nam

wybaczyc, jeśli się powtarzamy. Mamy nadzieję, że jednak proponujemy wam potrawy w trochę innej wersji. Tym razem nie chodzi tylko o pomidory, gdyż równoległym tematem przewodnim jest *mozzarella*, której brak na wegańskiej ścieżce nie tyle nas bolał, ile przywołał tęsknotę za włoskimi smakami, które odłożyliśmy na chwilę na bok. Po cichu liczyliśmy na to, że inny wegezapaleniec znaj-

dzie sposób, by zająć się tym tematem. Tak właśnie się stało, gdy dostaliśmy od przyjaciół przesyłkę z kilkoma rodzajami włoskich serowych inspiracji. Brakowało nam już tylko białej, mięciutkiej i delikatnej w smaku *mozzarelli*.

Na początek serwujemy smak włoskiej klasyki, czyli tradycyjną przystawkę *caprese* na chrupiącej grzance zwanej *bruschetta*.

Na obiad zapraszamy na zupełnie do końca

włoską, gdyż z dodatkiem *curry*. To taka wegańska i bezglutenowa kuchnia *fusion* w wydaniu Atelier Smaku. Mamy nadzieję, że wam zasmakuje zwłaszcza z dodatkiem *mozzarelli*. Pysznej i kreatywnej pomidorowej zabawy! »»

## Wegańskie *caprese* i bezglutenowa *bruschetta*

*Caprese*  
czas przygotowania:  
10 minut  
2 porcje

1 wegańska *mozzarella* (200 g)  
3 małe pomidory  
1 łyżka stołowa kaparów  
Czarny pieprz

### Sos

1 garść bazylii  
3 łyżki oliwy  
1 łyżka oliwy truflowej  
1 szczypta soli

### Bruschetta

czas przygotowania:  
około 1 godz.  
ilość porcji: 6 bułek

### Ciasto

5 dag zmielonego siemienia lnianego  
400 ml wrzącej wody  
30 dag mąki gryczanej  
25 dag mąki ziemniaczanej

15 dag mąki kukurydzianej  
1 łyżeczka soli  
50 ml oliwy  
1 łyżeczka drożdży  
200 ml ciepłej wody

Bułki, podobnie jak pizzę bezglutenową, można podzielić na kilka etapów przygotowania: Pierwszy: zmielone siemienie lniane zalewamy 400 ml wrzącej wody, dokładnie mieszamy przy użyciu blendera i odstawiamy na bok do ostudzenia. Następnie łyżeczkę drożdży łączymy z 200 ml ciepłej wody, dokładnie mieszamy i również odstawiamy, by drożdże zaczęły pracować. Drugi: do miski wsypujemy wszystkie rodzaje mąk

ROŚLINNA ALTERNATYWA  
dla mozzarelli,  
serów pleśniowych  
i do smarowania.



delicje z Włoch  
**API FOOD**  
[www.kuchnia-wloska.com.pl](http://www.kuchnia-wloska.com.pl)

Wyłączny importer w Polsce:

API Sp. z o.o.  
ul. Bema 31 c  
63-400 Ostrów Wlkp.  
tel. 62 735 64 84  
[info@kuchnia-wloska.com.pl](mailto:info@kuchnia-wloska.com.pl)  
f API Food



Sery  
wegańskie  
na bazie  
brązowego  
kiełkującego  
ryżu.

Tylko  
roślinne składniki,  
bez mleka i  
pochodnych





z łyżeczką soli i dokładnie mieszamy, jednocześnie spulchniając mąkę. Do tak przygotowanej bazy dolewamy oliwę oraz wcześniej przygotowane drożdże z wodą. Dokładnie mieszamy przy użyciu miksera, dolewając przygotowane siemię lniane. Przygotowaną masę przykrywamy szczelnie bawełnianym ręcznikiem i odkładamy na bok do wyrośnięcia na około 1 godz. Gdy ciasto wyrośnie, formujemy z niego kulki o wadze 220 g każda. Przy każdorazowym nabieraniu ciasta zwilżamy ręce, ponieważ ciasto bezglutenowe jest lepkie w konsystencji. Obtaczamy kulkę w mące gryczanej lub kukurydzianej i wkładamy do woreczka foliowego.

Czynność powtarzamy, aż do wykorzystania całej masy (z tej ilości powstanie sześć kulek ciasta). Woreczki wstawiamy do lodówki na około 5 godz. Trzeci: wyrośnięte ciasto porcjujemy na mniejsze kawałki, obsypujemy odrobiną mąki kukurydzianej i formujemy podłużne butki. Układamy na papierze do pieczenia, wkładamy do rozgrzanego wcześniej do 180 st. C piekarnika i pieczemy ok. 30 min, aż skórka będzie rumiana. Gdy bagietka się piecze, możemy przejść do zrobienia sosu oraz krojenia reszty składników. Bazylkę siekamy lub rwie my na małe kawałki, które wrzucamy do moździerza. Dodajemy sól, oliwę i rozcieramy. Na koniec dodajemy oliwę truflową

i ponownie wszystko rozcieramy. Pomidory i mozzarellę kroimy w plastry. Gotową i przestygłą bagietkę również kroimy w plastry lub na kształt piór, smarujemy je oliwą i wkładamy jeszcze raz do piekarnika z funkcją grillowania na 2 min w 240 st. C. Gotowe pieczywo wykładamy na talerz. Układamy na nim naprzemiennie pokrojone pomidory i ser. Na koniec polewamy wszystko po wierzchu sosem *pesto* i dekorujemy świeżą bazylką, kaparami oraz czarnym pieprzem.

#### Zupa krem z pomidorów z kolendrą i mozzarellą

Czas przygotowania:  
20 minut  
4 porcje

1 kg dojrzałych pomidorów  
1 szklanka wody  
100 ml mleka kokosowego  
2 plastry wegańskiej mozzarelli  
1 łyżeczka soli  
0,25 łyżeczki czarnego pieprzu  
1 szczypta cynamonu  
1 łyżka sosu sojowego  
0,25 łyżeczki curry  
1 garść liści kolendry  
Oliwa do smaku

Pomidory kroimy na kawałki (nie trzeba ich obierać ze skórki) i wrzucamy do gotującej się wody. Gdy zmiękną, dodajemy przyprawę oraz mleko kokosowe. Po zagotowaniu całość dokładnie miksujemy. Na koniec dodajemy posiekaną kolendrę. Zupę nalewamy na talerze, dodajemy plaster mozzarelli i skrapiamy oliwą.